

### Dydd Gwener.

#### Shotton

10.30 yb.  
Gradd 1 60 munud Gradd 2  
90 munud  
Melrose Inn  
CH5 1LR  
Cyfleusterau P T R B

#### Lixwm

18.45 yp  
90 munud  
The Crown Inn  
CH8 8NQ  
Gradd 2 Cymedrol  
Cyfleusterau P T R  
(Ebrill – Medi)

#### Carmel

19.00  
90 mun  
Ffordd Gwelfor CH8 8SQ  
Gradd 2 Cymedrol  
Cyfleusterau P  
(Mai i Medi)

### Dydd Sadwrn.

#### Penyffordd

10.00 yb. 60-90 mun Royal  
British Legion CH4 0JZ  
Gradd 0 / 1  
Cyfleusterau P T B R  
Ar yr ail ar pedwerydd  
Sadwrn o pob mis

### Dydd Sadwrn.

#### Helygain

10.30 yb.  
90 mun  
Blue Bell Inn  
CH8 8DL  
Gradd 1 / 2  
Cyfleusterau P T B R

#### Helygain

10.30 yb.  
180 mun  
Blue Bell Inn  
CH8 8DL  
Gradd 3 Caled Cyfleuste-  
rau P T B R (3ydd Dydd  
Sadwrn o bob mis. Dewch  
a bwyd er mwyn cael  
'picnic')

#### Talacre

10.30 yb.  
90 mun  
Lighthouse Inn  
CH8 9RD  
Gradd 1 (taith hawdd a  
chymedrol)  
Cyfleusterau P T R

#### Llanasa \*

10.00 yb.  
180 munud  
Ffoniwch Jeff  
01745 570981 am  
fanylion cychwyn  
Gradd 2 Cymedrol  
Cyfleusterau PR

### Dydd Sul.

#### Trefynnou

09.45 yb.  
180 mun  
Home Bargains  
CH8 7TQ  
Gradd 3  
Cyfleustelau P T B R  
Fon: 07577 555 168

### Nodiadau

Mae pob taith cerdded wedi ei  
graddio er mwyn ichi ddewis y  
daith sydd yn addas i'ch gallu

#### Gradd 0 Hawdd iawn

Teithiau byr ac reit lefel fyny at  
1.5 milltir, yn addas i bramiau a  
rhywun sydd yn cychwyn cerd-  
ded

#### Gradd 1 Hawdd

Yn bennaf yn fflat gydag ychy-  
dig o alltydd ar lwybrau troed  
heb ddim camfeydd

#### Gradd 2 Cymedrol

Alltydd ar lwybrau troed a  
chaeau, gallai gynnwys cam-  
feydd

#### Gradd 3 Caled

Alltydd hirach, camfeydd ar  
balmentydd a chaeau

### Cyfleusterau

Ar ddechrau pob taith  
mae'r cyfleusterau isod  
yn ymyl:-  
P = parcio ceir  
T = toiledau  
R = caffi  
B = agos at safle bws

Mae na rai teithiau efo (\*)  
arna nhw, golyga hyn bod  
na daith gerdded allan o'r  
dre. Cysylltwch a'r ar-  
weinydd y daith neu'r  
wefan am ychwaneg o  
wybodaeth

Mae rhif teleffon wedi  
cael ei gynnwys os mae y  
man cychwyn y daith yn  
amrywio. Cysylltwch a,r  
arweinydd y daith am  
fanylion.

**Mae croeso i Cerddwyr  
gyda'i cwn i cerdded efo  
ni gyda rhai amodau.  
Gwelwch ein gwefan am  
fanylion**

### Teithiau cerdded i bob gallu ac

**am ddim**

## *Walkabout Flintshire*

**Hwyl + Cyfeillgarwch + Ffitrwydd**

**Mae cerdded wedi cael ei brofi i  
wella hunan hyder, stamina,  
rheolaeth pwysau ac i leihau straen  
a chynyddu hyder.**

**Ceisiwch gyrraedd 15 munud cyn  
amser dechrau y daith cerdded, os  
gwelwch yn dda. Argymhellir es-  
gidiau da a chot law.**

**Arweiner y teithiau gan wirfoddol-  
wyr wedi ei hyffordd**

**Am fwy o wybodaeth cysylltwch a'r  
wefan;**

**[www.walkaboutflintshire.com](http://www.walkaboutflintshire.com)**

**Mae phob ymdrech wedi ei wneud i sicrhau cywirdeb  
yn y daflen hon.  
Ni all WalkaboutFlintshire dderbyn cyfrifoldeb am  
 unrhyw walliau neu gormeddia.**

**Wedi'i ddiweddarau ym mis  
15 Rhagfyr 2019**

### Dydd Llun.

#### Yr Wyddgrug \*

10.30 yb.  
60-90 munud  
Maes Parcio Tesco  
CH7 1UB  
Gradd 1 Hawdd 2  
cymedrol  
Cyfleusterau P T R B

#### Fflint

2.00 yp.  
50 munud  
Canolfan Hamdden Jade Jones  
CH6 5ER  
Gradd 1 Hawdd  
Cyfleusterau P T R B

#### Bagillt

7.00 yp.  
90 munud  
(Ebrill I Medi)  
Upper Shippe Inn  
CH6 6EQ  
Gradd 1 Hawdd  
Cyfleusterau P T R

### Dydd Mawrth.

#### Bwcle \*

10.00 yb.  
90 munud  
Maes Parcio yPresinct  
CH7 2EG  
Gradd 2 Cymedrol  
Cyfleusterau P B T  
01352 781318

#### Northop Hall \*

10.45 yb.  
90 munud  
Ffoniwch  
01244 544 564 am  
fanylion cychwyn  
Gradd 2 Cymedrol  
Cyfleusterau P

#### Trefynnon

1.00 yp.  
90-120munud.  
Canolfan Hamdden  
CH8 7UZ  
Gradd 2 Cymedrol  
Cyfleusterau P T R B

#### Yr Wyddgrug \*

2.00 yp  
90-120munud  
Queens Head  
CH7 1UQ  
Gradd 3 Caled  
Cyfleusterau P B T R

### Dydd Mercher.

#### Fflint

10.30 yb.  
90 munud  
Canolfan Hamdden Jade  
Jones  
CH6 5ER  
Gradd 1 / 2 Hawdd/Cymedrol  
Cyfleusterau P T B R

#### Caerwys

1.30 yp.  
60—90 munud  
Canol y Dre  
Gradd 2 Cymedrol  
Cyfleusterau P T R

#### Helygain

7.00 yp  
60-90 munud  
Blue Bell Inn CH8 8DL  
(Ebrill i Medi)  
Dwy daith gerdded  
a.Gradd 1 Hawdd  
b.Gradd 2 Cymedrol  
Cyfleusterau P T R

### Dydd Iau.

#### Yr Wyddgrug

10.30 yb  
45 munud  
The Club House  
Park Avenue  
CH7 1RY  
Gradd 0/1 Hawdd Iawn  
Cyfleusterau P T R B

#### Helygain

2.00yp.  
90 munud  
Blue Bell Inn  
CH8 8DL  
Dwy daith gerdded  
a.Gradd 2 Cymedrol  
b.Gradd 3 Caled  
Cyfleusterau P T R B

#### Mostyn

.30 yb.  
60 munud 10  
Canolfan Cymunedol  
CH8 9PE  
Gradd 2/3  
Cymedrol/Caled  
Cyfleusterau P T R B

### Teithiau Nordic

#### Dydd Mawrth

10.00 yb. Melin Creftau Trefynnon  
(weithiau Doc Maesglas)  
Ar tymor yr ysgolion yn unig

60 munud

Gradd 1 / 2 Hawdd/Cymedrol

Cyfleusterau P B T R

Ffon 01352 711309 am fan cychwyn



**Am fwy o fanylion am deithiau  
cerdded allan o'r dref, elusennau ac  
i pramiau (a llawer mwy) ewch i'n  
gwefan;**

**[www.walkaboutflintshire.com](http://www.walkaboutflintshire.com)**

**Dilynwch ni ar [Facebook.com/](https://www.facebook.com/WalkaboutFlintshire)  
Walkabout Flintshire**